

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Красногвардейская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Российской Федерации Марченко Антона Александровича»  
Бузулукского района Оренбургской области**

(наименование образовательной организации в соответствии с Уставом)

Принято  
Педагогическим советом школы  
Протокол от «30» августа 2024 г. №1

Утверждено  
Приказом МОБУ «Красногвардейская  
СОШ имени Марченко А.А.»  
от «30» августа 2024 г. №\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_ Пачина О.В.

Принято  
с учетом мнения Совета родителей  
Протокол от «\_\_» августа 2024 г. №\_\_

Принято  
с учетом мнения Совета обучающихся  
Протокол от «\_\_» августа 2024 г. №\_\_

### **Положение**

**о режиме занятий и определении оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул обучающихся**

#### **1. Общие положения**

1.1. Положение о режиме занятий и определении оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул обучающихся (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 8 августа 2024 года, Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 г. №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов обитания» (СанПиН 1.2.3585-21), приказом Минпросвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» с изменениями от 3 августа 2023 года, федеральными государственными образовательными стандартами общего образования, основной образовательной программой, учебным планом МОБУ «Красногвардейская СОШ имени Марченко А.А.», Каменносарминского филиала МОБУ «Красногвардейская СОШ имени Марченко А.А.» (далее – общеобразовательная организация) календарным учебным графиком общеобразовательной организации.

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий обучающихся, определяет оптимальную учебную и внеучебную нагрузки, продолжительность каникул, режим двигательной активности обучающихся в общеобразовательной организации.

1.3. Положение принимается на педагогическом совете с учетом мнения Совета родителей и Совета обучающихся и утверждается приказом руководителя общеобразовательной организации.

1.4. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми участниками образовательного процесса.

## 2. Режим образовательного процесса

2.1. Учебный год в образовательной организации начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом соответствующей общеобразовательной программы. Начало учебного года может переноситься общеобразовательной организацией при реализации общеобразовательной программы в очно-заочной форме обучения не более чем на один месяц, в заочной форме обучения - не более чем на три месяца. При совпадении 1 сентября и выходного дня, учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня. Продолжительность учебного года устанавливается в 1 классе - 33 недели, 2-11 классах – 34 недели без учета государственной итоговой аттестации.

2.2. Календарный учебный график разрабатывается общеобразовательной организацией и утверждается ее руководителем.

2.3. В соответствии с календарным учебным графиком учебный год распределяется на четверти (1-9 классы), полугодия 10-11 классы.

2.4. Школа работает 6 дней в неделю. Обучение в общеобразовательной организации ведется в 1-11 классах по 5-и дневной учебной неделе (в т.ч. обучение детей с ограниченными возможностями здоровья) в одну смену.

2.5. Продолжительность урока:

- в первых классах в соответствии с п. 3.4.16. СП 2.4.3648-20 используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре) - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый; январе-мае - по 4 урока в день по 40 минут каждый. В середине учебного дня проводится динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

- во 2-9 классах продолжительность урока 45 минут.

2.6. Распределение недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность (в часах).

Образовательная деятельность/классы	Недельная нагрузка (5-дневная учебная неделя) не более								
	1	2-4	5	6	7	8	9	10	11
Урочная	21	23	29	30	32	33	33	34	34
внеурочная	10	10	10	10	10	10	10	10	10

2.7. Общий объем нагрузки в течение дня не должен превышать:

- для обучающихся 1-х классов - 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры;

- для обучающихся 2-4 классов - 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры;

- для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков;

- для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

2.8. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2-го, 3-го и 4-го уроков) – 20-30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

2.9. Учебные занятия в общеобразовательной организации начинаются в 8.30 ч. Проведение «нулевых» уроков не допускается.

2.10. Образовательная деятельность по общеобразовательным программам, в том числе адаптированным общеобразовательным программам, организуется в соответствии с расписанием учебных занятий, которое определяется общеобразовательной организацией.

Расписание учебных занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня должен соответствовать Санитарно-эпидемиологическим требованиям и правилам и Гигиеническим нормативам.

В расписание учебных занятий могут вноситься изменения, связанные с временным отсутствием отдельных педагогов, перераспределением учебной нагрузки.

2.11. Основное расписание и изменения к нему, утверждаемые руководителем общеобразовательной организации, вывешиваются на информационных стендах, могут размещаться на официальном сайте общеобразовательной организации и хранятся в общеобразовательной организации в течение одного года.

2.12. Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, включает различные формы двигательной активности.

Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- физкультурминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

2.13. Изменение в режиме занятий обучающихся общеобразовательной организации определяется приказом руководителя общеобразовательной организации в соответствии с нормативно-правовыми документами при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введения режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части, а также в случаях объявления карантина, в связи с понижением температуры атмосферного воздуха и т.п. Реализация общеобразовательных программ осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий вне зависимости от ограничений, предусмотренных в федеральных государственных образовательных стандартах, если реализация указанных образовательных программ без применения указанных технологий и перенос сроков обучения невозможны.

При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения учебные занятия заканчиваются не позже 18.00 часов. Продолжительность урока не превышает 40 минут.

### **3. Режим каникулярного времени**

3.1. В процессе освоения общеобразовательных программ обучающимся предоставляются каникулы. Сроки начала и окончания каникул (не менее 7 календарных дней) определяются общеобразовательной организацией самостоятельно ежегодно и регламентируются календарным учебным графиком.

3.2. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней.

Продолжительность летних каникул составляет не менее 8 недель.

3.3. Для обучающихся первого класса устанавливаются дополнительные недельные каникулы в феврале текущего учебного года.

### **4. Режим внеурочной деятельности, внеклассных мероприятий и реализации дополнительных общеразвивающих программ**

4.1. Общеобразовательная организация самостоятельно разрабатывает и утверждает план внеурочной деятельности с учетом интересов обучающихся и возможностей общеобразовательной организации.

Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные дни. Внеурочная деятельность обучающихся и реали-

зация дополнительных общеразвивающих программ регламентируется расписанием занятий внеурочной деятельности и дополнительного образования, утверждаемым руководителем общеобразовательной организации.

Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью, занятиями дополнительного образования, которые проходят в течение учебной недели, должна составлять не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

Внеурочная деятельность организуется в различных формах (общественно полезные практики, исследовательская деятельность, реализация образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещение театров, музеев и иные формы).

Факультативные занятия и занятия по дополнительным общеразвивающим программам планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком организуется перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

4.2. Согласно планам и отдельным графикам, утверждаемые руководителем общеобразовательной организации в субботу могут проводиться внеклассные мероприятия с обучающимися, занятия дополнительного образования, внеурочная деятельность (в т.ч. с детьми с ОВЗ), индивидуальные и групповые консультации, коррекционные занятия педагогов-психологов с обучающимися (в т.ч. с детьми с ОВЗ), реализуются планы работы классных руководителей с классными коллективами и родителями обучающихся (законными представителями).

4.3. Время проведения экскурсий, походов, выходов с обучающимися на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

4.4. Выход за пределы общеобразовательной организации на внеклассные мероприятия разрешается только после издания соответствующего приказа руководителя общеобразовательной организации. Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении подобных мероприятий несет педагог, который назначен приказом руководителя общеобразовательной организации.

4.5. Для организации различных видов внеурочной деятельности, занятий дополнительного образования используются общешкольные помещения, учебные кабинеты, библиотека, спортивный зал, актовый зал, спортивная площадка в соответствии с санитарными правилами.